

食谱 美食爆款的历史记录



《韩熙载夜宴图》中的宴饮场面

元旦的盛宴刚刚过去,人们又开始为新春佳节的大餐做准备。对于美食甲天下的中国人来说,备个佳节食谱可不是什么难事。早在先秦时期,中国就已经有了丰富的食谱,不少还在古书典籍中留存下来。



战国雷纹豆

周朝的“宫廷食谱”

古代生产力不够发达,食材相对较少,但先秦时的国人对吃就已经很讲究了,并且有了比较系统的食谱。

传说周公所著的《周礼》记载,当时天子的餐饮有“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。从食物的原材料来说,除了瓜果蔬菜之外,肉食来源首先是人工饲养的禽畜,如牛、羊、猪、狗、鸡等;其次是野味,如狼、麋、獐、鹿等。此外还有“鱼、鳖、龟、蜃(蛤蜊)”等。《周礼》中还强调了食材搭配:“凡合膳食之宜,牛宜稌(音tù,稻),羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜苽(音lù,古代瓜类果实)”,不同的肉类需要配上不同的主食。天子餐饮中的“八珍”堪称中国最早的宫廷食谱。

《周礼卷七·天官冢宰·酒正掌次》中提到,周朝宗庙祭祀时的食谱非常丰富。祭祀共分为四轮,每一轮都有用“籩”(音biān,竹制的高脚食盘)和“豆”(木制的高脚食盘)盛放的若干种食物。用籩盛放的共有20种左右,其中一大半是植物;用豆盛放的也有20多种,其中主食两种,是醴糟和米饭;蔬菜9种,全是各种腌菜,另有荤菜10多种,大部分是各种肉酱。

值得一提的是,在籩盛放的食物中,还专门有一盘“形盐”,也就是成块状的食盐,通常认为是雕刻成虎的形状。为什么盐这种调味品也能摆到祭祀的餐桌上成为一道“菜”?因为在古代,盐非常稀缺且无可替代,这就造就了食盐拥有独一无二地位,因此常被作为一道菜端上来以示重视。

不断丰富的“菜篮子”

秦汉之后,生产力发展,食物种类更加丰富,尤其在西汉张骞出使西域后,葡萄、胡麻、无花果、甜瓜、西瓜、绿豆、黄瓜、大葱、胡萝卜、大蒜、香菜、胡桃等进入中原,大大丰富了时人的“菜篮子”。

比较系统的秦汉食谱源自考古发现。如长沙马王堆西汉墓出土的《遣策》(随葬品清单)中记录了不少饮食种类,并有不少陪葬的食品,为现代人研究荆楚地区贵族食谱提供了依据。

墓中出土的农产品主要有14种,包括粮食4种、瓜果5种、蔬菜5种。肉食则有兽类6种、禽蛋类15种、鱼类6种。《遣策》记载的食谱中种类最多的是羹类,通常用肉食加上粮食或蔬菜熬制。另外还有烤肉、干肉、生切肉、蒸菜、涮菜、饭、点心等。通过这些食品不难推断出墓主辛追夫人应该是个“美食家”。

20世纪末,在湖南省沅陵县发掘出虎溪山汉墓,墓主为西汉沅陵侯吴阳。墓中出土的汉简中,有大约300片是记录当时烹饪方法的,被命名为《食方》或《美食方》,号称“湘菜第一食谱”。

公元6世纪,北魏农学家贾思勰完成了一部综合性农学著作《齐民要术》。这本书主要是讲农业生产的,也有大量有关饮食烹饪的内容。包括造曲、酿酒、制盐、做酱、造醋、做豆豉、做菜肴和点心等,其中列举出的食品、菜品品种约300种,从中可以看出天南地北不同地域饮食风格的融合,而且“炒菜”这种重要的烹饪手段也出现了。

魏晋现身凉面“鼻祖”

隋唐食谱留下来的非常有限,现今能看到的唐代食谱,最有名的是韦巨源所著的《烧尾宴食单》。这是他于公元708年当尚书左仆射后宴请唐中宗的菜单,现今留存58道菜,很多菜肴原料名贵,烹饪手法极为讲究,让人一看就嘴馋。

诗圣杜甫也很爱美食,他传世的1000多首诗里面,涉及饮食的有好几百首。在《槐叶冷淘》中,他详细记叙了夔州一带用槐树叶制作小吃的食谱。据传,“槐叶冷淘”这道小吃在魏晋南北朝时期就已出现,因其色泽青碧、清爽可

口,成为文人墨客的消暑佳品。杜甫在诗中详细描述了其制法:采摘鲜嫩槐叶,磨汁掺入面团,制成面条后煮熟过凉水,搭配熟肉或酱料食用。后来,宋朝苏轼对其加以改良,创制“翠缕冷淘”,强调面条需切得细如缕丝,以突出口感。这道菜后来演变为民间夏季常食的原凉。

宋朝时期,经济高度发达,与世界的沟通也更加频繁,食谱也有较多流传。北宋孟元老所著《东京梦华录》记述了宋徽宗年间东京开封城的风俗人情,其中就包括大量餐饮描写,随处可见于各处街道、店铺供应的食谱,往往一段之中接连写几十种美食,活脱脱宋代的“报菜名”。

明清时期倡导养生

元代,更多异域风情的美食来到中国,中国的美食也走出国门,丰富了世界人民的食谱。宫廷饮膳太医忽思慧撰写的《饮膳正要》中,介绍了元代的菜肴、面食等制作方法,并强调了饮食养生。

明清时期,美洲产的番薯、土豆、玉米、辣椒等作物逐渐传入中国,同时食谱书籍也大量涌现,如《宋氏养生部》《遵生八笺》《闲情偶寄》《多能鄙事》《食宪鸿秘》《随园食单》《农圃便览》《醒园录》《调鼎集》《养小录》《中馈录》《粥谱》等。

明朝名医李时珍的《本草纲目》中,虽然主要收录药材,但也包含了大量的食材,并提倡食疗胜于药疗,因此有人从中总结出了上百条养生食谱。明朝最著名的一道清汤养生食品就是龙井虾仁。这道菜的精髓在于鲜活河虾与明前龙井的搭配:虾仁需快速滑炒以保嫩滑,茶叶则需用沸水短暂浸泡以释清香。在中医角度,虾仁被认为有补肾壮阳、开胃的功效,对脾胃虚弱等症有益,而龙井茶能生津止渴,两者结合使这道菜清新软嫩,适合多数人食用,尤其是儿童和老人。明朝《易牙遗意》中已有“茶食”记载,而龙井虾仁正是茶餐文化的巅峰之作。

清朝文学家朱彝尊在雍正年间著《食宪鸿秘》倡导饮食养生,提出“五味淡泊,令人神爽气清少病”等见解,介绍各种烹调法、饮食宜忌和食疗功用,共收录400多种调料、饮料、果品、菜肴、面点的制法。

(据《北京日报》,文:杨益)



冯忠东与跑友赛后合影

◎策划 张建芳 刘璟 赵永峰 周璐
郝晨莺 尤允庆
记者 渠芳芳

网名“绿野情缘”的冯忠东,是48岁的普通市民。于他而言,互联网不仅是日常工作的工具,更是点亮他奔跑之路的“明灯”——从跟着线上“大神”学习科学跑步,到在抖音分享日常跑步轨迹,再到结识天南海北的跑友,网络让他的跑步生活,有了不一样的色彩。



冯忠东参加半程马拉松

他用奔跑为家乡「点赞」

场边观众站上“跑道”

与跑步的深厚缘分,萌芽于2019年的包头首届马拉松赛场。彼时的冯忠东还不是跑者,只是带着孩子站在白云鄂博路与友谊大街路口呐喊助威的观众。看着选手们迎风奔跑的身影,听着周围此起彼伏的加油声,他跟着热血沸腾,扯着嗓子喊到沙哑。“那场面太振奋了,既能看到运动员的拼搏,更能感受到咱们包头观众的热情。”冯忠东说,就是在那一刻,一颗关于跑步的种子,悄悄在他心里扎了根。

之后的几年里,跑步的念头被忙碌的工作和生活暂时搁置。直到2023年,包头马拉松赛事再度开启的消息传来,身边坚持锻炼的朋友展现出的良好精神状态,让他彻底下定了跑步的决心。“健康才是一切根本,是时候把锻炼提上日程了。”冯忠东坦言,这份对健康的向往,让他重新拾起了多年前的跑步梦。

2023年,冯忠东报名5公里欢乐跑,还拉上妻子和孩子一起参与。没专业装备、没受过系统训练的一家人,跑走交替完成了赛程。“跑完上腿酸腿软,才知道自己有多需要锻炼。”冯忠东说,也是这次经历,让他坚定了“好好跑”的想法。

奔跑中重新认识家乡

冯忠东并非首次尝试跑步。2008年至2011年,他曾坚持每天跑三五公里,却因“瞎跑”——不懂热身拉伸、跑法不科学,把膝盖跑出了问题。这一次,互联网成了冯忠东的“专业教练”。欢乐跑过后,他开始关注抖音上关于跑步“大神”,有专业运动员,也有资深跑者,他们分享的跑前热身、跑后拉伸、补给技巧、力量训练等知识,让他豁然开朗。“原来跑步还有这么多门道,不是迈开腿跑就行的。”冯忠东说,他从中学到了“跑一休一”的科学方法,“跑一天休息一天,能让身体充分恢

复,避免伤病积累,比天天跑效果更好。”

他还学着根据自己的身体状况调整跑步距离,从最初的3公里、5公里慢跑,慢慢提升到10公里起步。跑前认真热身,跑后仔细拉伸,及时补充电解质和能量胶,曾经困扰他的膝盖疼痛,再也没有出现过。

家附近的八一公园是他的“起点”,跑了一年多后,一次意外让他解锁了新“宝地”。去年国庆节假期后,他清晨在八一公园跑步时差点被小狗绊倒,便换到劳动公园去跑步,竟发现这里简直是跑步的天堂。“塑胶跑道又厚又软,脚感特别好,而且环境清幽,跑步氛围也好。劳动公园的核心环线不长,很适合日常短距离慢跑和热身训练,每一次落脚都能感受到跑道对膝盖的缓冲保护。”冯忠东说。

随着跑步距离越来越长,冯忠东的脚步踏遍了包头的大小公园和广场。包钢公园的静谧林荫、植物园的清新空气、友谊广场的开阔视野、赛汗塔拉城中草原的自然野趣,让他都有不同的感受。“不同场地各有优势,日常短距离慢跑选劳动公园,塑胶跑道护膝又舒适;想挑战长距离,就去赛汗塔拉城中草原,能感受草原的辽阔,尽情享受奔跑的畅快。”冯忠东说,奔跑的过程,也是他重新认识这座城市的过程。

借网络宣传这座城市

互联网不仅教会他科学跑步,更帮他链接了一群志同道合的跑友。最初,冯忠东只是在抖音上以“绿野情缘”的网名,随手记录自己的跑步数据,没有花哨的文案,没有专业的科普,只是简单的生活分享。没想到,这些朴实的内容,吸引了不少同样热爱跑步的网友。

大家在评论区互相点赞、交流心得,慢慢从线上的网友变成了线下的跑友。2024年10月,抖音好友常升约冯忠东去赛汗塔拉城中草原跑步,还

带着跟随式小飞机给他拍视频,两个人边跑边聊,如今已成为好朋友;他加入的青晨跑团,每周六都会组织集体活动,一群人迎着晨光奔跑,跑完再一起吃顿烧卖、唠唠嗑,日子过得充实又惬意。

还有不少外地跑友,因为看了他的分享,与包头结下了不解之缘。哈尔滨的一位跑友,自驾游西藏、新疆时,特意绕道包头,去赛汗塔拉城中草原跑了10公里。跑完后,这位跑友特意给冯忠东发消息,夸赞包头的跑步环境“特别好”。“那一刻我特别自豪,感觉自己不仅在分享跑步,还在给家乡作宣传。”

如今的冯忠东,早已不是那个跑5公里都腿软的新手。2023年10月,他挑战了10公里跑,顺利完赛;2024年,2025年,他每年都报名参加两场半程马拉松,并在2025包头半程马拉松(第一站)赛事中,以1小时44分钟的成绩跻身男子组前300名,成为名副其实的半马达人。体重也从接近160斤降到120多斤,曾经一年犯三四次的头晕毛病彻底消失,身体机能越来越好,工作时也更有精力。

冯忠东的抖音账号里,只有最真实的跑步日常。他说,分享不是为了成为网红,只是想传递一种积极的生活态度。看着包头的跑步氛围越来越好,他打心底里高兴。“包头的夏天特别舒服,我希望通过自己的分享,让更多外地跑友知道包头、来到包头,感受这座城市的热情与活力。”

这是一名普通市民的奔跑故事,是互联网时代小人物的生活注脚。一根网线,一方屏幕,一双跑鞋,冯忠东用脚步丈量着城市的绿意,也用热爱书写着属于自己的“小时代”。在包头,像冯忠东这样因网络结缘、因跑聚力的普通人还有很多,他们的分享点亮了更多人的运动热情,也让这座城市的烟火气里,添了一份“奔跑不息”的生命力。

(图片由受访者提供)

200余件(套)古蜀珍宝将“出差”国博

1月6日,记者从成都金沙遗址博物馆获悉,该馆派出前往北京参展的100余件(套)馆藏文物已顺利完成点交工作,目前展览布展正有序推进。这些金沙珍宝将与来自三星堆博物馆、四川省文物考古研究院、成都市文物考古研究院以及中国国家博物馆的精美文物联袂亮相,共同解码古蜀文明的文化密码。据悉,1月18日,“双星耀世——三星堆—金沙遗址古蜀文明展”将在中国国家博

物馆正式拉开帷幕。本次展览聚焦古蜀文明的两大发展高峰——三星堆与金沙遗址,汇集200余件(套)精美文物系统呈现青铜时代古蜀文明的灿烂图景,将持续展出至8月18日。据介绍,本次金沙遗址博物馆参展的108件(套)文物,涵盖金器、玉器、铜器、石器、陶器和卜甲等。其中,备受瞩目的太阳神鸟金饰和金面具,将在后续展期中限时登场——金沙金面具将于4月18日“国际古

迹遗址日”亮相,太阳神鸟金饰将在6月13日“文化和自然遗产日”与观众见面。所有展品将于8月18日展览结束后返回成都金沙遗址博物馆。

据悉,文物外展绝非“说走就走的旅行”,而是一场需要全流程、全方位保障的严谨征程,需严格遵循《中华人民共和国文物保护法》《博物馆藏品管理办法》等法律法规的相关规定。首先,在“出差”前,博物馆要对文物状态进行全面体检和

评估,然后严格按照规定完成文物借展报批手续,获得合法“出差许可”;同时,与中国国家博物馆签订详细的借展协议,明确规定了太阳神鸟金饰等借展文物的展出时间、保护标准等关键事项。

在文物点交环节,馆方严格按照《馆藏文物展览点交规范》,联合借展单位、运输公司共同完成三方点交,对每件文物的品相、状态进行细致核查与记录。包装运输则由专业的

文物包装运输团队执行,通过“量身定制”的精细包装、车载恒温恒湿系统与GPS实时监控设备等,全程保障文物运输过程中的环境稳定与行程安全。

(据中新网,记者:张浪)